

Вітаміни з погребу:

8 цілющих властивостей буряка

Поговоримо про звичний для нас смачний і корисний буряк. Що б таке з'їсти — смачне і корисне? Коли ми задаємо собі ці запитання, то, як правило, звертаємо увагу на усілякі екзотичні продукти, які привозять до нас із різних частин світу. Але не варто забувати і про «рідні» вітаміни, які є у кожній коморі або холодильнику. Адже вони — джерело потрібних нам речовин, і їх вживання неодмінно принесе користь нашому організму. Буряк багатий вітамінами групи В,С і РР, а також різноманітними мікроелементами, може дозволити собі кожен. Ще 2,5 тисячі років тому давньогрецький лікар Гіппократ включив цей овоч у список лікарських рослин. Вже в ті далекі часи квашеним червоним буряком успішно лікували інфекційні захворювання, лихоманку, шкірні запалення та багато інших недуг. У 16 столітті його почали використовувати при захворюваннях крові. З часом людство почало відкривати все нові й нові корисні властивості цього червоненького овоча. Один тільки український червоний борщ чого вартує! Отож, пропонуємо вам 8 причин, які переконують вас їсти буряк частіше.

1. Буряк сприяє кровотворенню Сік столових буряків є найціннішим напоєм проти анемії (малокрів'ї). Завдяки високому вмісту солей заліза, він сприяє утворенню нових клітин крові – еритроцитів та поліпшує склад крові. Для лікування анемії необхідно випивати 12 склянки свіжого соку 2 рази на добу. Для підсилення дії можна приготувати суміш соків буряка, моркви та селери.

2. Омолоджувальний ефект Відомі й унікальні властивості червоних буряків відновлювати організм, оскільки вони мають фолієву кислоту, яка сприяє творенню нових клітин. А такий важливий для омолодження елемент,

як кварц, що теж міститься в буряках, відповідає за стан артерій, шкіри і кісток.

3. Знижує ризик онкологічних захворювань Сік сирих червоних буряків має протипухлинну дію, бо у них міститься вітамін С і пектинові речовини, які сприяють захисту організму від шкідливого впливу радіоактивних речовин. Лікарі навіть рекомендують під час лікування хіміотерапією застосувати бурякоморквяну суміш (пропорція – 1:1) по 50 грамів тричі на день.

4. Буряк нормалізує артеріальний тиск Магній, що міститься у буряках, впливає на судини і допомагає знизити тиск. Сміливо використовуйте буряки у своєму щоденному раціоні, якщо маєте атеросклероз чи гіпертонію. Фолієва кислота, що теж є в буряках, у комбінації з магнієм позитивно впливають на нервову систему, допомагають боротися зі стресами і їх наслідками. Тому буряковий салат не лише заспокоює, а й надає енергії.

5. Покращує ендокринні процеси У буряках міститься велика кількість йоду. А це означає, що, вживаючи в їжу цей продукт, ми надаємо щитовидній залозі потрібну кількість цього елемента. Так відбувається нормалізація ендокринних процесів організму.

6. Буряк сприяє роботі кишківника Клітковина і пектини, що входять до складу цієї рослини, стимулюють роботу кишківника і адсорбують токсини. Тому можна говорити про антиканцерогенні властивості буряків. Рекомендується пити свіжий буряковий сік не менше трьох разів на день до їжі.

7. Буряк лікує ожиріння Буряк мають легку проносну дію, тому його рекомендують частіше включати в раціон тим, хто схильний до закріпів. Відомі й сечогінні властивості цього коренеплоду. Це означає, що його корисно вживати тим, хто схильний до набряків та ожиріння.

8. Буряк корисний для печінки Якщо у вас хвора печінка, чи ви її надто перевантажили ситним застіллям чи випитим алкоголем, радимо декілька днів додавати у ваш раціон буряк. Ви відразу відчуете полегшення. То ж варто спробувати природний спосіб зниження ваги, який пропонує мудра і турботлива природа! Смачної вам бурякової дієти!